

Une Rentrée sous le signe du bien-être avec les nouveautés du centre Ayurvéda Yoga d'Angers

Pratiqué par plus de 300 millions de personnes dans le monde (dont 2 millions en France) et inscrit au patrimoine culturel immatériel de l'Humanité par l'Unesco depuis 2016.

Le yoga est une philosophie qui permet d'atteindre l'éveil. Pratiqué en conscience, il permet d'élargir sa conscience dans tous les événements du quotidien. Réputé pour ses bienfaits, le yoga permet à la personne d'acquérir progressivement sagesse et sérénité.

A Angers, le [centre Ayurvéda Yoga](#) propose plusieurs nouveautés pour démarrer 2019 du bon pied : une cure ayurvédique en Inde, des ateliers de yoga ouverts à tous les yogis (débutants et confirmés) mais aussi une formation destinée à tous ceux qui veulent transformer leur passion en métier en devenant professeurs de yoga.



ayurvéda yoga

Cap sur l'Inde pour une Cure ayurvédique du 24 février au 10 mars 2019

En Inde, l'ayurvéda "Science de la Vie" est pratiquée depuis des millénaires. Sœur jumelle du yoga, l'ayurvéda permet à l'être humain de rester en bonne santé et heureux sur tous les plans : physique, mental, spirituel, social.

Cette science holistique prend en compte toute la personne et éradique les maux à leur racine. L'ayurvéda s'appuie sur 3 piliers :

- Des préparations thérapeutiques à base de plantes,
- Un régime alimentaire spécifiquement adapté à la constitution de chaque individu, afin de nettoyer l'organisme, et détoxifier le corps et l'esprit,
- Des soins qui permettent de retrouver l'équilibre de manière globale.

Catherine Brau, enseignante du yoga depuis 20 ans et fondatrice du centre Ayurvéda Yoga Angers, souligne :

En associant yoga et ayurvéda, chaque individu peut retrouver de façon naturelle et durable un état de paix et d'harmonie tant au niveau du corps, de l'esprit, de l'âme et dans la relation à l'autre.



La cure ayurvédique se déroulera en Inde, à Kérala (province du Sud-Ouest de l'Inde) du 24 février au 10 mars 2019.

Au programme de la Cure Ayurvédique de 2 semaines : établissement du bilan ayurvédique personnalisé, 2 soins ayurvédiques quotidiens, des séances de yoga et de méditation quotidiennes, 2h d'enseignement de médecine ayurvédique dispensés par des thérapeutes et médecins indiens, des rencontres et des animations (2 journées de rencontres avec des familles locales et 1 une cérémonie au temple hindou voisin).

Un certificat sera remis sur simple demande à l'issue des 2 semaines.

La cure se déroule dans le cadre enchanteur du centre Greens Ayurvéda. Cette clinique renommée est riche du savoir-faire des meilleurs médecins, thérapeutes, yogis et chefs cuisiniers ayurvédiques. Ce lieu exceptionnel est aussi tout confort, avec un jardin de plantes ayurvédiques, un laboratoire pour les préparations ayurvédiques, des espaces de repos, une pharmacie, une grande salle de yoga, un salon d'esthétique ayurvédique et une cuisine aménagée pour permettre aux résidents de se former.

Tarif : 1500€/pers (vol non inclus).

Les ateliers de yoga un samedi par mois



Comment faire le plein d'énergies positives et découvrir tous les aspects du yoga ? Un samedi par mois, Catherine Brau propose des ateliers de yoga autour de thèmes différents afin de couvrir toutes les facettes de la philosophie et de la pratique du yoga avec une approche systématique de la méditation, du pranayama et de l'ayurvéda.

Le nombre de place étant limité, il est préférable de s'inscrire rapidement ! Voici le programme des prochains ateliers (tarif : 30 euros) :

- 19 janvier : yoga et chakras
- 2 février : yoga, pranayama et kundalini
- 23 mars : yoga et pranayama, une préparation à la méditation
- 27 avril : soulager et protéger le dos grâce au yoga
- 11 mai : réalisation du Soi, la Sadhana
- 22 juin : gérer ses émotions grâce au yoga, pranayama

La formation pour devenir professeur de yoga



Des formations de 200 ou 500 heures, réparties sur plusieurs stages de 2 à 5 jours, permettent d'acquérir toutes les compétences pour devenir professeur de Yoga (le diplôme délivré est reconnu par l'Alliance Française).

L'enseignement délivré concerne le Hatha-Yoga, une forme traditionnelle de Yoga. Sont notamment abordés :

- Les textes fondamentaux de la philosophie indienne : les origines du Hatha-Yoga, le symbolisme des postures, approfondissement de chaque asana avec ses variantes, ses bienfaits, les précautions à observer, les contre-indications... ;
- L'anatomie : intervention régulière d'un ostéopathe professionnel pour mieux appréhender les aspects anatomiques et physiologiques des postures ;
- La pédagogie : les enjeux humains et philosophiques du Hatha-Yoga,... ;
- La méditation et la pratique du pranayama "prana" : Catherine a pratiqué le pranayama pendant plus de 30 ans et très intensément dans ses années de vie dans un ashram en Inde. Elle accompagne les participants au travers d'une pratique progressive et graduelle durant tous les stages pour les aider à apprivoiser cette discipline du souffle aux effets très puissants.
- Les bases de l'ayurvéda
- Et les différents types de yoga : initiation au Yin yoga, au Vinyasa yoga, présentation du yoga prénatal et postnatal pour les femmes enceintes, introduction au yoga pour les enfants.

Des travaux d'expression et de pédagogie seront également proposés, afin de préparer les futurs professeurs à s'exprimer devant leur audience.

Voici les dates des prochains stages de la formation (coût total : 2 500 €) :

- 9 et 10 février : Stage d'ouverture de la formation de professeur de yoga
- 30 et 31 mars 2019 : Formation de professeur de yoga diplômante : stage axé autour du Pranayama
- 4 au 7 avril : Approche de différents types de yoga, yoga thérapie, yin yoga, yoga prénatal et postnatal
- 1 et 2 mai : Formation de professeurs au domaine des Melletières : stage axé autour de la méditation
- 7 au 5 juillet : Etude des textes fondamentaux du yoga, travail en lien avec la pratique de yoga, yoga sutra de patanjali, Hatha-yoga pradipika
- 16 au 20 août : Etude de la Bhagavad -Gita, l'essence du yoga, approche du vinyasa yoga
- 26 au 29 septembre : La pédagogie du yoga
- 26 au 27 octobre : Synthèse, entretiens et révisions des différents types de yoga, méditation, ayurvéda

A propos de Catherine Brau, la fondatrice passionnée du Centre Ayurvéda Yoga



Catherine Brau a découvert le yoga toute petite : son père était professeur de yoga, et c'est donc tout naturellement qu'elle s'est tournée elle aussi vers cette discipline. À l'âge de 20 ans, elle débute une formation d'enseignante de yoga avec Monsieur Sri Mahesh, un maître yogi indien pionnier du hatha yoga en France.

En parallèle, Catherine passe le CAPES de lettres modernes puis débute sa carrière d'enseignante en collège, lycée et enseignement supérieur en 1982. Elle exercera par la suite en tant que conseillère pédagogique dans l'Éducation nationale.

Passionnée de spiritualité et de thérapie, elle entame une formation de Gestalt Thérapie à l'Institut IFGT, et ne cesse de se former au yoga. Certifiée de l'école Van Lysebeth, elle a suivi des formations intensives auprès de grands noms du yoga comme le docteur Lionel Coudron, spécialiste du yoga thérapie, Blandine Calais Germain, le docteur de Gasquet, et Rodolphe Milliat.

En 1992, elle découvre la méditation zen et devient nonne zen, séjournant pendant plusieurs années dans des monastères bouddhistes en Suisse et en Angleterre, où elle pratique la méditation Vipassana tradition Ajahn Cha au quotidien.

En 2009, Catherine part en Inde pour approfondir sa connaissance du yoga, de la philosophie et de la spiritualité. Elle passe cinq ans dans un petit ashram sur l'île de Vypeen dans le Kerala, où elle perfectionne sa pratique du yoga et apprend l'ayurvéda grâce au médecin Swami Goraknath, qu'elle soutient au quotidien.

De retour d'Inde en 2013, Catherine s'installe à Angers et ouvre un centre yoga et ayurvéda. Elle enseigne aujourd'hui le hatha-yoga, le yoga nidra, la méditation, le pranayama, le yoga prénatal et postnatal, le yoga pour enfants, le yoga sur chaise également le yoga-thérapie, de plus, elle propose des soins ayurvédiques adaptés à chacun.

Pour en savoir plus

Site web : <https://www.ayurveda-yoga-angers.com/>

Facebook : <https://www.facebook.com/braucatherine/>

Contact Presse :

Catherine Brau

E-mail : brau.catherine@gmail.com

Tél. : 06 80 87 99 52